謹啓

　１１月も下記のようにオンラインZOOMにて静坐会、法話会を開催いたします。

　宗教に関係なく、どなたさまにも開いております会ですので、ご関心とお時間がございましたら、どうぞご自由に参加くださいませ。

**・静坐、法話会（報恩講）１１月２６日（土）夜７時から９時（ニューヨーク時間）**

このリンクをクリックしてご参加ください。

[https://us02web.zoom.us/j/86142766661?pwd=TnVpRXBZeUxFV3lMY2hJb1Blc01VUT09](https://www.google.com/url?q=https://us02web.zoom.us/j/86142766661?pwd%3DTnVpRXBZeUxFV3lMY2hJb1Blc01VUT09&sa=D&source=calendar&usd=2&usg=AOvVaw2a6_kC7Rq-QhatSrKuoWMa)

ミーティング ID: 861 4276 6661 パスコード: 983365

・**静坐会：毎週火曜夜８時、金曜夜７時から１時間（ニューヨーク時間）**

このリンクをクリックしてご参加ください。

<https://us06web.zoom.us/j/6270065912?pwd=MUZmTVg0SHFFQVA4aGd1em1ZV0Vydz09>

ミーティングID: 627 006 5912

パスコード: kikou

静坐とは、腰をしっかり立てて物理的に最も安定した姿勢を作り、長く鼻から息を吐き続け、同時に臍下丹田に力を入れていく坐・呼吸法です。座布団、または椅子に腰掛けて行います。毎回丁寧にお伝えします。

　会費：なし

　合掌

　名倉　幹　　東本願寺（真宗大谷派）僧侶、静坐同人

　ニューヨーク浄土真宗聞法会、親蓮坊いのちとこころの相談所『聞（もん）』

　P.O.Box 103, New York, NY 10113　mikinakura87@gmail.com